

冬型栄養失調?! ~寒さに負けない栄養を~

冬型栄養失調という言葉に耳にしたことがありますか?
乾燥肌、口内炎、冬バテなど、もしかすると冬型栄養失調が原因かもしれません。

冬型栄養失調とは

冬に、身体を温めようとたくさんの栄養を必要としたために起きる状態を指します。
人の身体は冬の寒さに対抗するために多くのエネルギーを消費します。
栄養が不足してしまうことにより、まぶたが痙攣する・口内炎ができる・肌が乾燥する
疲れやすいといった症状が起こりやすくなります。

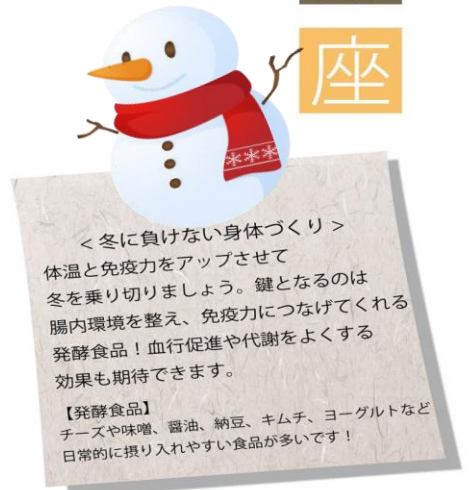
不足しがちな栄養素

ビタミンB群:人は寒さを感じると、体内では熱を作り出すために交感神経を働かせ、
ビタミンB₁やB₆を消費します。エネルギーを作り出す糖やたんぱく質、脂質の代謝にも
関与しているため、冬場はビタミンB群の消費が増える傾向にあります。
豚肉、豚レバー、牛レバー、うなぎ、さば、あさりなどを積極的に摂りましょう!

ビタミンC:ビタミンCもまた、エネルギーを作り出すのに欠かせないビタミンです。
冬には特に意識して摂りたい栄養素です!果物や野菜類に多く含まれ、みかんやキウイ、
いちごなど冬が旬の果物を摂りいれてみると良いです!



栄
養
講
座



<冬に負けない身体づくり>
体温と免疫力をアップさせて
冬を乗り切りましょう。鍵となるのは
腸内環境を整え、免疫力につなげてくれる
発酵食品! 血行促進や代謝をよくする
効果も期待できます。

【発酵食品】
チーズや味噌、醤油、納豆、キムチ、ヨーグルトなど
日常的に摂り入れやすい食品が多いです!



冬の果物からビタミンCを摂取



☆ビタミンC 1日摂取推奨量(2020年食事摂取基準)

18~49歳: 85~100mg/日 妊婦: +10mg 授乳婦: +45mg

<ビタミンC含有量の比較> (日本食品成分表2015年版の値)

	可食部量	エネルギー	ビタミンC量
グリーンキウイ(中)	約80g/個	42kcal	55mg
ゴールドキウイ(中)	約80g/個	47kcal	112mg
いちご	約30g/個	10kcal	19mg
みかん(中)	約80g/個	37kcal	26mg
りんご(中)皮むき	約130g/0.5個	74kcal	5mg
りんご(中)皮付き	約145g/0.5個	88kcal	9mg
デコポン(中)	約100g/0.5個	51kcal	48mg



☆摂取時のポイント

- ・いちごの栄養はヘタの真下に多く含まれます。ヘタ付近を包丁で切り落とし過ぎないようにしましょう。
- ・みかんのすじにはビタミンC吸収を助けるビタミンPがたっぷり! 剥かずに一緒に食べましょう♪
- ・皮付きのりんごは皮むきよりもカリウムが約2倍、ビタミンEは約4倍も含まれます。また、皮や皮の近くに食物繊維も含まれるので満腹感も得られやすいです。りんごを食べる時はぜひ皮付きで食べましょう♪

